Приложение 3 к Рабочей тетради № 2

**Набор РФП по теме здоровья – выберите свое и дополните:**

**Прощаем Здоровье в целом:**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у своего здоровья за то, что не уделяла внимания ему совершенно, злоупотребляла ресурсами организма.
* Я прошу прощения у своего здоровья за то, что не занималась спортом, гимнастикой, не гуляла, не делала ЛФК, как назначил доктор.
* Я прошу прощения у своего здоровья за то, что много сидела вместо того, чтобы двигаться.
* Я прошу прощения у своего здоровья за то, что не следила за тем, что кушаю, плохо питалась, ела много таблеток, пила мало жидкости, злоупотребляла солью и специями, ела очень много мяса.

Раздел 2:

* Я прощаю свое здоровье за то, что оно никак не поддается лечению, что некоторым проблемам по 7 и более лет
* Я прощаю свое здоровье за то, что оно ставит в тупик многих врачей
* Я прощаю свое здоровье за то, что оно порой мешает мне вести активный образ жизни
* Я прощаю свое здоровье за то, что оно является препятствием для заведения мной деток, чего я очень хочу
* Я прощаю свое здоровье за то, что оно мне не помогает и не подсказывает, что для него лучше, что не поддается нормальной диагностике, что прячет от врачей данные, предоставляя хорошие анализы

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как вела нездоровый образ жизни
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как переживала, что опять не занималась спортом
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что опять поздно легла и не выспалась
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как как мало уделяла времени отдыху
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как сравнивала себя с другими и была недовольна собой
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что моя мать ненавидела моего мужа
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что устраивала истерики мужу
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что я пила препараты которые мне были не нужны
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что я ненавидела своего мужа
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что мне неправильно поставил диагноз врач
* Я забираю энергию из воспоминании о том, что на работе я испытывала постоянный стресс
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что моя мать была эмоционально холодна со мной
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я не могла вылечить свои проблемы с поясницей, почками, женскими органами, кожей, иммунитетом, грудью, кишечником
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мой организм не давал мне забеременеть
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как организм препятствовал моей активной и приятной жизни
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я перестала спать по ночам и круглосуточно думала на что я буду жить дальше, если не смогу больше работать, как уберечь своего ребенка от такого "груза"

Раздел 4:

* Я полностью стираю воспоминания о неумении отдыхать и восстанавливаться
* Я полностью стираю воспоминания о том, что вела нездоровый образ жизни
* Я полностью стираю воспоминания о неприятии себя такой, какая я есть
* Я полностью стираю воспоминания о том, что поздно ложилась спать
* Я полностью стираю воспоминания о том, что нерегулярно занимаюсь спортом
* Я полностью стираю воспоминания о том, что нервничала на работе
* Я полностью стираю воспоминания о том, что не доверяла мужу
* Я полностью стираю воспоминания о том, что моя мать не любит моего мужа
* Я полностью стираю воспоминания о том, что я раздражаюсь на детей
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я плакала, когда муж пил
* Я полностью стираю воспоминание о том, что моя мать не принимает меня такой, какая я есть
* Я полностью стираю воспоминания о тех проблемах, которые мешали мне жить, активно себя вести, ходить в бассейн, в спортзал, на танцы.
* Я полностью стираю воспоминания о том, как врачи не могли поставить точный диагноз, о том, что симптомы имелись, а все анализы были идеальные
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я думала, что уже никогда не вылечусь
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я боялась, что не смогу иметь детей. Стираю все страхи, связанные со своей репродуктивной системой

Раздел 5:

* Впредь я принимаю себя такой, какая я есть
* Впредь я с радостью занимаюсь спортом
* Впредь я забочусь о своем здоровье
* Впредь я принимаю решение, есть больше здоровой пищи
* Впредь я очень бережно отношусь к себе
* Впредь я легко высыпаюсь и встаю с постели отдохнувшей и бодрой в прекрасном настроении
* Впредь я наслаждаюсь жизнью, мне легко жить
* Впредь я принимаю решение спокойно и отстраненно реагировать на слова и поступки мамы
* Впредь я принимаю решение простить своего мужа, и принимать его таким, какой он есть
* Впредь я принимаю решение мыслить позитивно и жить в гармонии с собой
* Впредь я полностью беру на себя ответственность за свое здоровье
* Впредь я легко и радостно веду здоровый, активный образ жизни, здоровье мне позволяет это сделать и помогает в этом
* Впредь я легко и без напряжения нахожу возможность посещать бассейн в любое удобное для меня время
* Впредь я доброжелательно воспринимаю врачей и их усилия по поиску решения моих проблем
* Впредь я с пониманием отношусь к желанию моего организма скрыть от врачей какую-то информацию. Я нахожу пути общения со своим организмом для получения информации о том, как лучше ему помочь
* Впредь я принимаю решение спокойно и доброжелательно относиться к боли в пояснице, позвоночнике, мочевом пузыре, шее, зубах, женских органах
* Впредь мой организм позволяет мне с легкостью зачать, выносить и родить здоровых детей
* Впредь я выбираю здоровье
* Впредь я обещаю себе вести здоровый образ жизни и получать от него удовольствие

**Прощаем Болезнь**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у болезни за то, что винила врачей, которые говорили, что это надолго
* Я прошу прощения у своей болезни за то, что я обижалась на своих родителей, считая их виноватыми

Раздел 2:

* Я прощаю свою болезнь за то, что испытывала страх и обиду
* Я прощаю свою болезнь за то, что мне пришлось ходить по врачам и это меня расстраивало
* Я прощаю свою болезнь за то, что у меня было поддавленное настроение
* Я прощаю свою болезнь за то, что у меня не было сил жить радостно

**Прощаем врачей и других медицинских работников**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у врачей за то, что я осуждала их
* Я прошу прощения у медицинских работников, за то, что ненавидела их
* Я прошу прощения у медицинских работников, за то, что я считала их глупее себя
* Я прошу прощения у врачей за то, не довольна тем, что они не могут до конца вылечить мой гастрит
* Я прошу прощения у врачей, которые не могут определить причину болезни, отказывают в лечении
* Я прошу прощения у врачей за то, что они заставляли меня признать ревматоидный артрит своим диагнозом

Раздел 2:

* Я прощаю врачей за то, что в детстве во время обострения язвы мне на полгода запретили заниматься физкультурой и танцами
* Я прощаю у врачей за то, что они заставляли меня признать ревматоидный артрит своим диагнозом
* Я прощаю у врачей за то, что до сих пор не могут прийти к единому решению по поводу лечения
* Я прощаю врачей за то, что они не могут вылечить мою щитовидку
* Я прощаю врачей за то, что они не могут дать мне внятные рекомендации
* Я прощаю врачей за то, что мне приходится сидеть в очередях в поликлинике
* Я прощаю врачей за то, что мне пришлось делать операцию
* Я прощаю врачей за то, что они бывают неквалифицированные
* Я прощаю врачей за то что, они бывают грубые
* Я прощаю врачей за то что, они бывают самоуверенные
* Я полностью прощаю всех медицинских работников
* Я прощаю врачей за то, что они хотят только денег, прописывают только дорогие лекарства и не заинтересованы в том, чтобы вылечить меня

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я расстроилась, случайно узнав в аптеке, что принимаю химиопрепараты, а не обычные противовоспалительные таблетки
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я обвиняла врачей в том, что мне было прописано лечение, без объяснения его сути и степени рисков, связанных с приемом этих препаратов
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я меняла лечащих врачей, спорила с ними, искала альтернативные методы лечения

Раздел 5

* Впредь я принимаю решение спокойно относиться к мнению врачей и не принимать близко к сердцу их категоричные вердикты

**Прощаем Иммунитет**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у своего иммунитета за то, что не укрепляла его, и он оказался слабым
* Я прошу прощения у своего иммунитета за то, что бесполезно растрачивала его ресурсы, заложенные в нем природой и моими родителями
* Я прошу прощения у своего иммунитета за то, что вела нездоровый образ жизни, многие годы пыталась бросить курить, за гормональный сбой, после которого он перестал выполнять свои защитные функции

Раздел 2:

* Я прощаю свой иммунитет за то, что он перестал в полной мере меня защищать, оставил меня наедине с болезнью
* Я прощаю свой иммунитет за то, что он не справился со своими функциями, и я заболела

**Прощаем Обмен веществ**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у обмена веществ за своё наплевательское отношение к нему
* Я прошу прощения у обмена веществ за то, что ем много мучного
* Я прошу прощения у обмена веществ за то, что ем и тогда, когда нет чувства голода
* Я прошу прощения у обмена веществ за то, что мало ем продуктов с высокой питательной ценностью
* Я прошу прощения у обмена веществ за то, что практически нет физической нагрузки, не тренирую мышцы

Раздел 2:

* Я прощаю обмен веществ за то, что он протекает очень медленно
* Я прощаю обмен веществ за то, что позволил набрать лишний вес
* Я прощаю обмен веществ за то, что с его помощью у меня вырабатывается мало энергии
* Я прощаю обмен веществ за то, что мышечная масса уменьшается, а жир добавляется
* Я прощаю обмен веществ за то, что он копит калории, а не расходует их

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я наплевательски относилась к своему обмену веществ
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что обмен веществ позволил набрать мне лишний вес
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что ем много мучного
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что у меня нет энергии
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я мало двигаюсь

Раздел 4:

* Я полностью стираю воспоминания о мое лишнем весе
* Я полностью стираю воспоминания о недостатке энергии
* Я полностью стираю воспоминания о неправильном питании
* Я полностью стираю воспоминания о том, что трачу калорий меньше, чем потребляю
* Я полностью стираю воспоминания о вяло текущем обмене веществ

Раздел 5

* Впредь я занимаюсь физкультурой
* Впредь я с любовью отношусь к своему обмену веществ
* Впредь я не переживаю по поводу питания
* Впредь я энергична
* Впредь я трачу калорий больше, чем получаю

**Прощаем Спину**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у своих суставов и позвоночника за то, что прекратила заниматься спортом, вела малоподвижный образ жизни, тем самым позволила им стать хрупкими и малоподвижными
* Я прошу прощения у моей спины за то, что травмировала свой позвоночник
* Я прошу прощения у моей спины за то, что не обратилась в травму, и мои позвонки срослись неправильно
* Я прошу прощения у моей спины за то, что нерегулярно делаю массаж
* Я прошу прощения у моей спины за то, что не укрепляю мышцы спины

Раздел 2:

* Я прощаю мою спину за то, что она болит
* Я прощаю мою спину за то, что вечером мне трудно сидеть
* Я прощаю мою спину за то, что тяжело долго ходить на каблуках
* Я прощаю мою спину за то, что у меня искривление позвоночника, и я горблюсь
* Я прощаю свои суставы и позвоночник за то, что они причиняют мне боль и ограничивают меня в физических нагрузках, я не могу посещать фитнес и заниматься спортивными танцами

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я травмировалась, упав с гаража
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что мне говорили, что я горбатая, и я переживала
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как вечерами у меня болела спина, и я переживала, что не могла заниматься домашними делами
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как занимаясь бегом, я испытываю боль в спине
* Я забираю энергию из воспоминаний о переживаниях, что не хватает времени укреплять мышцы спины

Раздел 4:

* Я полностью стираю воспоминания о том, как травмировала спину
* Я полностью стираю воспоминания о моих переживаниях, что горблюсь
* Я полностью стираю воспоминания о том, что занятия бегом вызывают боль в спине
* Я полностью стираю воспоминания о том, что не укрепляю мышцы спины и корю себя

Раздел 5

* Впредь я регулярно занимаюсь йогой, чтобы укрепить мышцы спины
* Впредь я делаю курс массажа для спины не менее раза в год
* Впредь я приобретаю более удобную обувь
* Впредь я регулярно хожу в бассейн
* Впредь я обещаю себе продолжать заниматься своим развитием, и физическим в том числе
* Впредь я обещаю себе продолжать делать суставную гимнастику, независимо от настроения и самочувствия
* Впредь я принимаю решение спокойно относиться к болям в суставах и позвоночнике, как переходному этапу на пути к выздоровлению

**Прощаем Глаза**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у глаз за то, что была недовольна остротой зрения
* Я прошу прощения у глаз за то, что не ценила их
* Я прошу прощения у глаз за то, что не берегла их
* Я прошу прощения у глаз за то, что не соблюдала рекомендации врачей по улучшению зрения
* Я прошу прощения у глаз за то, что не делала упражнения для сохранения зрения
* Я прошу прощения у глаз за то, что слишком много сижу за компьютером
* Я прошу прощения у своих глаз за то, что я читаю в метро, хотя знаю, что это очень вредно.
* Я прошу прощения у своих глаз, за то, что я не пью витамины для глаз и редко делаю гимнастику для глаз
* Я прошу прощения у моих глаз за то, что я их перенапрягаю, заставляя их читать ненужные книги при слабом освещении.
* Я прошу прощения у своих глаз за то, что я слишком сильно напрягаю их каждый день.

Раздел 2:

* Я прощаю глаза за то, что у меня плохое зрение
* Я прощаю глаза за то, что мне приходится носить очки
* Я прощаю глаза за то, что я вынуждена постоянно обращаться к окулисту
* Я прощаю глаза за то, что я трачу деньги на лекарства для лечения кератитов
* Я прощаю глаза за то, что мне приходится регулярно терпеть процедуру измерения внутриглазного давления
* Я прощаю глаза за то, что у меня начинает развиваться катаракта

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как носила очки, уродующие меня
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как переживала, узнав о начинающейся катаракте
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как переживала, смогу ли пройти водительскую комиссию из-за зрения
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как страдала во время рецидивов кератита
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как переживала из-за отношения начальства к моим частым выходам на больничный

Раздел 4:

* Я полностью стираю воспоминания о переживаниях, связанных с плохим зрением
* Я полностью стираю воспоминания о переживаниях, связанных со сложностью подбора очков, которые не уродовали бы меня
* Я полностью стираю воспоминания о переживаниях, связанных с посещением поликлиники
* Я полностью стираю воспоминания о своих страхах потерять зрение
* Я полностью стираю воспоминания о своих страхах стать беспомощной из-за плохого зрения

Раздел 5

* Впредь я принимаю решение любить свои глаза и относиться к ним позитивно
* Впредь я принимаю решение заботиться о глазах
* Впредь я запрещаю себе бояться слепоты
* Впредь я принимаю решение и через много лет иметь здоровые глаза.
* Впредь я обязуюсь читать в метро по минимуму.
* Впредь я обязуюсь не менее трех раз в неделю делать гимнастику для глаз.

**Прощаем Ревматоидный артрит**

Раздел 1:

* Я прошу прощение у ревматоидного артрита за то, что ненавижу его

Раздел 2:

* Я прощаю ревматоидный артрит за то, что он мешает жить мне полноценной жизнью и причиняет много страданий

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я плакала и жалела себя, когда впервые узнала, что такое ревматоидный артрит, и какие перспективы на будущее прогнозирует эта болезнь

Раздел 5

* Впредь я принимаю решение относиться к ревматоидному артриту, как обыкновенному медицинскому термину, существующему отдельно от меня

**Прощаем Щитовидную железу (щитовидку)**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у своей щитовидки за то, что пропускаю время обследования
* Я прошу прощения у своей щитовидки за то, что 15 лет не могу ее вылечить
* Я прошу прощения у своей щитовидки за то, что создала заболевание
* Я прошу прощения у своей щитовидки за то, что считаю, что из-за нее я не могу похудеть

Раздел 2:

* Я прощаю свою щитовидку за то, что каждый день приходится пить таблетку
* Я прощаю свою щитовидку за то, что мне приходится ходить по врачам
* Я прощаю свою щитовидку за то, что мне пришлось делать операцию
* Я прощаю свою щитовидку за то, что мне пришлось лежать в больнице
* Я прощаю свою щитовидку за то, что у меня на шее шрам
* Я прощаю свою щитовидку за то, что на ней постоянно растут узлы
* Я прощаю свою щитовидку за то, что все время есть угроза еще одной операции
* Я прощаю свою щитовидку за то, что мне дали инвалидность
* Я прощаю свою щитовидку за то, что, возможно, из-за нее я не могу похудеть

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я ездила на обследование
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как врач сказал, что надо делать операцию
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я лежала в ожидании операции
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мы с мамой поругались перед операцией
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мне было плохо после операции
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я переживала и хотела домой
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как у меня на шее остался шрам
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мне назначили инвалидность
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как у меня обнаружили новые узлы
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я ходила по врачам с направлением

Раздел 4:

* Я полностью стираю воспоминания о том, как врач сказал, что надо делать операцию
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я плакала, потому что хотела уехать домой
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я переживала из-за операции
* Я полностью стираю воспоминания о как, я поругалась с мамой перед операцией
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я лежала в больнице
* Я полностью стираю воспоминания о том, как мне делали операцию
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я ходила по врачам
* Я полностью стираю воспоминания о том. как мне сняли инвалидность
* Я полностью стираю воспоминания о том, как у меня обнаружили новые узлы

Раздел 5:

* Впредь я спокойно отношусь к заболеванию щитовидки
* Впредь я спокойно отношусь к тому, что мне надо пить таблетки
* Впредь я равнодушно отношусь к воспоминаниям об операции
* Впредь я равнодушно отношусь к тому, что у меня была инвалидность
* Впредь я спокойно реагирую на любые результаты анализов и УЗИ

**Прощаем Почки**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у своих почек за то, что они иногда болят
* Я прошу прощения у своих почек за то, что недостаточно ценила их
* Я прошу прощения у своих почек за то, что недостаточно любила их
* Я прошу прощения у своих почек за то, что испытывала негативные эмоции
* Я прошу прощения у своих почек за то, что так к ним относилась, что им не хватало энергии
* Я прошу прощения у своих почек за то, что не заботилась о них
* Я прошу прощения у своих почек за то, что простывала
* Я прошу прощения у своих почек за то, что надрывала себя, таская тяжести
* Я прошу прощения у своих почек за то, что довела себя до опущения правой почка
* Я прошу прощения у своих почек за то, что отравляла свой организм нездоровой пищей
* Я прошу прощения у своих почек за то, что перегружала себя физическими упражнениями
* Я прошу прощения у своих почек за то, что им пришлось болью напомнить о себе
* Я прошу прощения у своих почек за то, что пришлось делать УЗИ и снимки почек
* Я прошу прощения у своих почек за то, что пила таблетки, когда простывала
* Я прошу прощения у своих почек за то, что ленилась ходить в бассейн, как рекомендовали врачи

Раздел 2:

* Я прощаю мои почки за то, что они иногда болят
* Я прощаю свои почки за боль в пояснице
* Я прощаю свои почки за то, что опущение почки поднимало мне давление
* Я прощаю свои почки за то, что пришлось ходить по врачам
* Я прощаю свои почки за то, что пришлось пить таблетки
* Я прощаю свои почки за то, что из-за опущения почки ограничивала себя в физических упражнениях
* Я прощаю свои почки за то, что из-за опущения правой почки ограничивала свою работу на огороде

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как приходилось терпеть боль в пояснице
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как надо было ходить по врачам
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как пришлось сидеть в очередях в больнице
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мне долго делали снимки почек
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как пила таблетки
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как таскала тяжести, а потом ругала себя
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как ругала себя, когда простужала почки
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как жалела, что надо себя постоянно ограничивать в физических упражнениях
* Я забираю энергию из воспоминаний о том. когда медицинские работники не пускали ко мне родителей, когда я лежала в больнице
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, когда медицинские работники кормили мня насильно кислым борщом, когда я в детстве лежала в больнице
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, когда медицинские работники делали мне неприятные исследования, когда я в детстве лежала в больницах
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, когда медицинские работники грубили и орали на меня, когда я в детстве лежала в больницах
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, когда мне было плохо в детстве в больницах
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, когда мне приходилось подделывать результаты анализов во время беременности, что бы врачи отстали от меня.

Раздел 4:

* Я стираю воспоминания о том, как жалела о том, что не берегла свои почки
* Я стираю воспоминания о том, как ругала себя после того, как таскала тяжести на участке
* Я стираю воспоминания о том, как ругала себя, когда простывала
* Я стираю воспоминания о том, как переживала из-за боли в пояснице
* Я стираю воспоминания о своих переживаниях, когда на УЗИ выяснилось, что у меня опущение правой почки
* Я стираю воспоминания о своих переживаниях, когда вначале врач предложил лечь в отделение
* Я стираю воспоминания о том, как пришлось ходить по врачам и делать снимки почек
* Я стираю воспоминания о том, как винила себя, что не могу взять справку от терапевта для бассейна
* Я полностью стираю все воспоминания о том, как медицинские работники издевались надо мной, когда я в детстве лежала в больницах
* Я полностью стираю все воспоминания о том, как медицинские работники грубо разговаривали со мной во время беременности

Раздел 5:

* Впредь я выбираю спокойно относиться к болям в почках, так как я понимаю, что они хотят любви
* Впредь я выбираю спокойно относиться к медицинским работникам
* Впредь я принимаю решение принимать медицинских работников такими, какие они есть
* Впредь я принимаю решение брать ответственность на себя
* Впредь я принимаю решение любить свои почки
* Впредь я принимаю решение уделять внимание своим почкам
* Впредь я принимаю решение любить свои почки и принимать их таким, какие они есть
* Впредь я принимаю решение всегда беречь свои почки и заботиться о них
* Впредь я принимаю решение спокойно и доброжелательно относиться к боли в пояснице
* Впредь я принимаю решение жить без страха, что могу простудить почки
* Впредь я принимаю решение легко и с удовольствием делать только те физические упражнения, которые полезны моим почкам
* Впредь я легко и с удовольствием работаю на участке
* Впредь я легко и без напряжения нахожу возможность посещать бассейн в любое удобное для меня время
* Впредь я легко нахожу возможность вернуть здоровье своим почкам любыми радующими меня способами

**Прощаем Поджелудочную железу**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у поджелудочной железы за то, что был ею недоволен
* Я прошу прощения у поджелудочной железы за то, что считал ее слабым местом
* Я прошу прощения у поджелудочной железы за то, что мои мысли принесли ей вред

Раздел 2:

* Я прощаю поджелудочную железу за то, что она дала сбой в работе
* Я прощаю поджелудочную железу за то, что мне приходиться колоть каждый день инсулин
* Я прощаю поджелудочную железу за то, что не могу поесть много сладкого без дополнительной дозы
* Я прощаю поджелудочную железу за то, что мне приходиться прокалывать свои пальцы

Раздел 3:

* Я полностью стираю воспоминания о боле при уколах и проколах
* Я полностью стираю воспоминания о том, что мне неприятно делать уколы
* Я полностью стираю воспоминания о том, что мой орган больной
* Я полностью стираю воспоминания о том, что мне грозят серьезные последствия

Раздел 4:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мне больно прокалывать пальцы
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мне неудобно контролировать свое питание
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что мне неприятно колоться каждый день
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что мой орган больной
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, что мне грозят серьезные последствия

Раздел 5:

* Впредь я спокойно реагирую на необходимость делать уколы и проколы пальцев
* Впредь я спокойно реагирую на то, что мой орган болен
* Впредь я спокойно реагирую на возможные последствия

**Прощаем Печень**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у своей печени за то, что вела неправильный образ жизни
* Я прошу прощения у своей печени за то, что накопила в ней эмоциональные блоки
* Я прошу прощения у своей печени за то, что недовольна ее состоянием
* Я прошу прощения у своей печени за то, что перегружаю ее жирной и нездоровой пищей
* Я прошу прощения у своей печени за то, что приношу ей вред, глотая таблетки
* Я прошу прощения у своей печени за то, что отравляю ее алкоголем

Раздел 2:

* Я прощаю свою печень за то, что ее клетки не обновляются так, как мне бы хотелось
* Я прощаю свою печень за то, что в ней образовалась гиперплазия
* Я прощаю свою печень за страх смерти
* Я прощаю свою печень за то, что она сигналит мне болью
* Я прощаю свою печень за то, что я чувствую дискомфорт в области правого подреберья во время массажа

Раздел 3:

* Я полностью стираю воспоминания о неизлечимости болезни моей печени
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я обвиняла себя, когда принимала алкоголь
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я боялась смерти из-за болезни печени
* Я полностью стираю воспоминания о всех переживаниях, связанных с моей печенью

Раздел 4:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как винила себя, когда ела вредную пищу и принимала алкоголь
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как моя печень болела
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я испытывала страх смерти
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мне было страшно на приеме в институте Онкологии
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я боялась, что мои дети останутся без матери

Раздел 5:

* Впредь я принимаю решение относиться к своей печени с любовью и заботой
* Впредь я принимаю решение вести здоровый образ жизни
* Впредь я спокойно реагирую на то, что говорят мне врачи
* Впредь я употребляю алкоголь в безвредных для моей печени количествах
* Впредь я легко нахожу и применяю радующие меня методы оздоровления клеток моей печени
* Впредь я спокойно реагирую, когда ем что-нибудь жирное или копченое
* Впредь я спокойно отношусь к мыслям о болезни моей печени

**Прощаем Гайморит**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у гайморита за то, что не лечила его должным образом
* Я прошу прощения у гайморита за то, что уже долгое время живу вместе с ним
* Я прошу прощения у гайморита за то, что не люблю его
* Я прошу прощения у гайморита за то, что не прогоняю его из своего организма
* Я прошу прощения у гайморита за то, что я за него беспокоюсь
* Я прошу прощения у гайморита за то, что позволяла ему отравлять свой организм

Раздел 2:

* Я прощаю гайморит за то, что болела от него голова
* Я прощаю гайморит за то, что не давал мне свободно дышать
* Я прощаю гайморит за то, что так долго существовал в моем организме
* Я прощаю гайморит за то, что не давал мне без давления в голове наклониться вниз
* Я прощаю гайморит за то, что беспокоил меня
* Я прощаю гайморит за то, что отравлял мой организм

Раздел 3:

* Я забираю всю энергию из своих воспоминаний о том, как у меня болела голова при наклоне
* Я забираю всю энергию из своих воспоминаний о том, как мне было тяжело дышать
* Я забираю всю энергию из своих воспоминаний о том, как я беспокоилась по поводу гайморита
* Я забираю всю энергию из своих воспоминаний о том, как у меня болела левая носовая пазуха и лобные доли
* Я забираю всю энергию из своих воспоминаний о том, как я растила гайморит внутри себя

Раздел 4:

* Я полностью стираю все воспоминания о том, как гайморит не давал мне свободно дышать всем носом
* Я полностью стираю все воспоминания о том, как у меня болела голова при наклоне
* Я полностью стираю все воспоминания о том, как мне была тяжело дышать
* Я полностью стираю все воспоминания о том, как у меня болела левая носовая пазуха и лобные доли
* Я полностью стираю все воспоминания о том, как я беспокоилась по поводу гайморита
* Я полностью стираю все воспоминаний о том, как я не лечила гайморит

Раздел 5:

* Впредь я принимаю решение легко и свободно дышать всем носом
* Впредь я принимаю решение не беспокоиться о гайморите
* Впредь я принимаю решение наклоняться без боли в голове
* Впредь я принимаю решение прогнать гайморит из своего организма
* Впредь я принимаю решение избавиться от гайморита

**Прощаем Гастрит**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у гастрита за то, что ненавидела его
* Я прошу прощения у гастрита за то, что ругаю его
* Я прошу прощения у гастрита за то, что я постоянно им недовольна

Раздел 2:

* Я прощаю гастрит за то, что он у меня есть
* Я прощаю гастрит за то, что он доставляет мне много дискомфорта
* Я прощаю гастрит за то, что он мешает мне есть те продукты, которые мне хочется
* Я прощаю гастрит за то, что приходилось пить жесткие антибиотики, чтобы вылечить его
* Я прощаю гастрит за то, что он возвращается постоянно, сколько его ни лечи ужасными таблетками
* Я прощаю гастрит за то, что у меня болит желудок, когда я поем грубой или жирной пищи
* Я прощаю гастрит за то, что он доставляет мне огромный дискомфорт

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мама не следила за моим питанием и допустила возникновение у меня гастрита
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я ухудшала свое состояние сама, питаясь нерегулярно и неправильно
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как нерегулярное питание в школе ухудшало год за годом состояние моего желудка
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я испытывала много стрессов в детстве, что тоже повлияло на ухудшение состояния ЖКТ
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я страдала из-за ужасных болей в желудке
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как желудок подводил меня в самые неподходящие моменты и начинал болеть
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как была недовольна своим желудком и злилась на него
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как ругала свой желудок за боли
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как ругала врачей за то, что они не лечат
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я злилась на врачей за продажность и говорила, что больше никогда к ним не пойду
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я носила и возила постоянно с собой везде кучу таблеток
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как ненавидела таблетки за их неэффективность и побочные действия
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я испытывала отчаяние, когда у меня заболевал желудок, и думала, что так будет всю жизнь

Раздел 4:

* Я полностью стираю воспоминания о том, что мама испортила нерегулярным питанием мой желудок
* Я полностью стираю воспоминания о том, что мама своим поведением заставляла меня испытывать огромный стресс
* Я полностью стираю воспоминания о том, что мама не изменила питание даже когда узнала, что у меня проблемы с желудком
* Я полностью стираю воспоминания о том, что я сама своим наплевательским отношением испортила свой желудок
* Я полностью стираю воспоминания о том, что в школе постоянно жевала жвачку, что ухудшило мое состояние
* Я полностью стираю воспоминания о том, что школа не предоставила условий для нормального питания
* Я полностью стираю воспоминания о том, как гастрит уже больше 10 лет постоянно отравляет мне жизнь
* Я полностью стираю воспоминания о том, что гастрит заставляет меня придерживаться строгой диеты
* Я полностью стираю воспоминания о том, как сильно болел мой желудок
* Я полностью стираю воспоминания о том, как врачи несколько раз лечили меня сильными антибиотиками, и все бестолку
* Я полностью стираю воспоминания о том, что все врачи продажные, прописывают заведомо дорогие и неэффективные лекарства
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я решила, что больше постараюсь не обращаться к врачам
* Я полностью стираю воспоминания о том, что хеликобактер неизлечим и постоянно возвращается
* Я полностью стираю воспоминания о том, как ненавидела свой желудок за ужасные боли
* Я полностью стираю воспоминания о том, как я пила зря кучу жестких антибиотиков
* Я полностью стираю воспоминания о том, как все время вынуждена была носить везде с собой таблетки

**Прощаем Грипп и простуду**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у Гриппа и простуды за то, что я недовольна, что ими заболела
* Я прошу прощения у Гриппа и простуды и у других возможных болезней, что активизирую их своими негативными мыслями и поступками
* Я прошу прощения у Гриппа и простуды за то, что это состояние мне не комфортно

Раздел 2:

* Я прощаю грипп и простуду за то, что я ими заболела
* Я прощаю грипп и простуду за то, что у меня ломит все тело
* Я прощаю грипп и простуду за то, что мне трудно двигаться

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я боялась заболеть гриппом и простудой
* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как мои домашние уделяли мне недостаточно внимания и заботы

Раздел 4:

* Я полностью стираю воспоминания о том, как неприятны симптомы при гриппе и простуде
* Я полностью стираю воспоминания о том, что гриппом можно заразиться
* Я полностью стираю воспоминания о себе, как о человеке, подверженном простуде
* Я полностью стираю воспоминания о том, как часто я болела простудой, гриппом, ангиной , бронхитом и воспалением легких

Раздел 5:

* Впредь я точно знаю, что даже если вокруг меня будут все больные гриппом, я останусь абсолютно здоровой
* Впредь я не реагирую на разговоры о гриппе и простуде, они меня никак не касаются
* Впредь я спокойно и без обид отношусь к тому, как ведут себя мои домашние во время моей слабости или болезни
* Впредь я выбираю не болеть ни гриппом, ни простудой, ни другими болезнями
* Впредь я выбираю здоровье

**Прощаем Голову**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у своей головы, головной боли, мигрени, сосудов головного мозга, кисты шишковидной железы, тройничных нервов, затылочных нервов

Раздел 3:

* Я забираю энергию из всех негативных поступков, мыслей, эмоций, которые привели меня к болезни, связанной с головной болью

Раздел 4:

* Я стираю все негативные воспоминания во всех ситуациях, где были причины для возникновения головной боли, мигрени, кисты шишковидной железы, тройничных и затылочных нервов, сосудов головного мозга

Раздел 5:

* Впредь я принимаю решение спокойно реагировать на все ситуации, которые меня раздражают, не нравятся и противоречат моему спокойному восприятию ситуаций, связанных с лечением головной боли, приемом лекарств

**Прощаем Кровь**

Раздел 1:

* Я прошу прощение у крови за то, что ее показатели не соответствуют указанным нормам

Раздел 2:

* Я прощаю свою кровь за то, что она не оправдала моих надежд, и я сильно переживала из-за того, что ее показатели не соответствуют указанным нормам

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я панически боялась получения результатов анализов крови, как сердце выпрыгивало из груди, и подкашивались ноги

Раздел 5:

* Впредь я принимаю решение спокойно относиться к результатам анализов крови, необходимых для дальнейшей работы над своим здоровьем

**Прощаем другие органы (части тела):**

* Я прощаю свой желудок за то, что он болен гастритом и заражен хеликобактером
* Я прощаю свой нос за то, что он плохо дышит
* Я прощаю температуру за то, что она поднялась выше 37 градусов

***Какие еще объекты могут появиться в результате работы?***

**Прощаем Таблетки**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у таблеток за то, что испытываю к ним негатив, так как они не столько лечат, сколько калечат
* Я прошу прощения у таблеток от Гриппа и простуды за то, что я их пью
* Я прошу прощения у таблеток, что они мне не помогают
* Я прошу прощения у таблеток за то, что принимала их в огромном количестве по назначению врачей и за то, что они не помогают

Раздел 2:

* Я прощаю таблетки за их побочные действия и за то, что они не помогают
* Я прощаю таблетки за то, что я не могла выйти без них на улицу, за то, что чем больше их пьешь, тем больше их требуется
* Я прощаю таблетки за то, что они лечат одно, а калечат все тело
* Я прощаю таблетки от гриппа и простуды за то, что я их пью, а мне никак не лучше
* Я прощаю таблетки от гриппа и простуды за то, что они кончились

**Семья**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у мамы за то, что виню ее в том, что она не кормила меня в детстве так, чтобы у меня был здоровый желудок
* Я прошу прощения у своей мамы за ее волнения и переживания по поводу моего здоровья
* Я прошу прощения у своей матери, у своего отца, у себя за свои эмоции, мысли и поступки, которые привели меня к болезни, связанной с головной болью.

Раздел 2:

* Я прощаю маму за то, что по ее линии передалась эта болезнь
* Я прощаю свою маму за ее волнения и переживания по поводу моего здоровья
* Я прощаю своего папу за то, что он не навещал меня в детстве в больницах
* Я прощаю своих маму и бабушку за то, что они ложили меня в больницы
* Я прощаю своих маму и бабушку за то, что они давали мне много таблеток
* Я прощаю маму за то, что в детстве кормила меня так, что появился гастрит
* Я прощаю дочь за то, что она первая заболела гриппом и заразила меня
* Я прощаю мужа за то, что вместо того, чтобы ухаживать за мной, он пьет уже 4 дня
* Я прощаю сына за то, что он не догадался купить мне вчера таблетки
* Я прощаю всех моих домашних за то, что я недовольна тем, как они себя ведут во время моей болезни

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как я расстраивала свою маму, когда по ночам плакала от боли в суставах и не могла самостоятельно одеться

Раздел 5:

* Впредь я принимаю решение бережнее относиться к своей маме, не давая ей повода для переживаний

**Прощаем другие объекты**

Раздел 1:

* Я прошу прощения у жизни за мои зацепки за негативный опыт
* Я прошу прощения у жизни за осуждение себя, когда я сломалась
* Я прошу прощения у работы за то, что много нервничала и переживала

Раздел 2:

* Я прощаю школу за то, что способствовала развитию и ухудшению работы желудка из-за того, что не было возможности нормально питаться
* Я прощаю деньги за то, что их всегда не хватало, потому что я вынуждена была тратить их в большом количестве на обследования и оплату дорогих анализов

Раздел 3:

* Я забираю энергию из воспоминаний о том, как расстраивалась по поводу денег, потраченных на лекарства, каждый раз высчитывала, сколько можно было бы купить на эту сумму полезных вещей или куда можно было бы поехать в отпуск

Раздел 5:

* Впредь я обещаю себе перестать "взвешивать" возможные варианты развития своей жизни, а жить здесь и сейчас